



En god skolstart

Barn som mår bra lär sig bra.





Hej förskoleklassförälder!

Tänk att stunden nu är kommen och ditt barn har börjat skolan. Ett stort steg för både barn och förälder och en tid med både möjligheter och utmaningar väntar.

Visste du att barn som mår bra klarar skolan bättre? Och att skolan är jätteviktig för att ditt barn både ska må bra och lyckas även senare i livet? Därför ska vi väl se till att ditt barn får en så god skolstart som möjligt?

Du som förälder är den viktigaste personen i ditt barns liv och har därför stor chans att påverka ditt barns hälsa och mående positivt.

Det är inte alltid lätt att veta vad man ska göra och tänka på. Därför har vi tagit fram denna broschyr, som ett stöd till dig som förälder i många av de viktigaste faktorerna som påverkar ditt barns hälsa.

Vi hoppas du kommer ha användning av broschyren så att vi tillsammans kan skapa de bästa förutsättningarna för att ditt barn ska må bra och lyckas i skolan.

Kom ihåg att du alltid kan vända dig till elevhälsan eller 1177 Vårdguiden för stöd eller rådgivning.

Heja dig, nu kör vi!

Broschyren riktas till dig som är förälder eller vårdnadshavare. I texten har vi valt att skriva förälder för läsvänlighetens skull.



**Du som förälder
är den viktigaste
personen i ditt
barns liv!**

Innehåll

Rollen som förälder

Barn med engagerade och närvarande föräldrar mår och utvecklas allra bäst.

Läs tillsammans!

Att läsa tillsammans med ditt barn ökar chanserna för att ditt barn ska lyckas i skolan och därmed också att ditt barn ska må bra.

Den viktiga rörelsen

Att röra på sig är rena dunderkuren! Det stärker både kondition, muskler, skelett, psykiskt välmående och självkänsla.

Hälsosamma matvanor

För barns hälsa och utveckling, och för att de ska orka med skolan och fritiden, är det viktigt att de får äta mat som är hälsosam.

Den digitala vardagen

Du som förälder behöver hjälpa till att skapa goda vanor och tillsammans med barnet hitta en bra balans mellan deras skärmtid och andra aktiviteter i vardagen.

Sov gott

En god sömn är viktigt. När vi sover får vi den återhämtning vi behöver, både kroppen och hjärnan får vila. Barn som sover bra orkar också koncentrera sig bättre i skolan och leka på fritiden.

Balans i livet - Den mentala tallriksmodellen

Den mentala tallriksmodellen innehåller sju olika delar och visar på ett enkelt sätt vilka aktiviteter ditt barn behöver ha balans i för att må bra.



**Rollen som
förälder**



Vi börjar med dig!

Barn själva anser att det viktigaste för att de ska må bra är att ha föräldrar som bryr sig om dem, ägnar tid åt dem och som lyssnar på dem.

Du som förälder är den viktigaste personen i ditt barns liv och den som känner barnet bäst. Därför har du en unik möjlighet att påverka barnets hälsa och utveckling.

Den viktigaste skyddsfaktorn i livet för barn är att ha en god relation till en eller flera föräldrar eller annan närstående vuxen.

Barn som kan prata med någon om sina känslor och sin situation har lättare att hantera motgångar i livet. Det minskar risken för exempelvis skolavhopp, psykisk ohälsa och att hamna i kriminalitet eller missbruk.

Att investera i tid med ditt barn nu är minst sagt välinvesterad tid.

**Barn med
engagerade
och närvarande
föräldrar mår
och utvecklas
allra bäst.**



Läs tillsammans!

Läs tillsammans!

Att kunna läsa är en viktig framtidsbiljett för ditt barn och du som förälder är väldigt viktig för ditt barns läsutveckling. Att läsa tillsammans med ditt barn ökar chanserna för att ditt barn ska lyckas i skolan och därmed också chansen att ditt barn ska må bra.

Att läsa högt för ditt barn är speciellt viktigt för att:

- ditt barns språk ska utvecklas
- berika barnets ordförråd och förmågan att kunna uttrycka sig
- skapa läslust
- öka läsförmågan

Forskning visar att barn som har föräldrar som ofta ägnar sig åt läs och skrivaktiviteter tillsammans med dem har bättre läsprovresultat, även efter att de gått i skolan i fyra år.

Om barnet har ett annat modersmål än svenska behöver de bli lästa och berättade för på sitt modersmål. Det uppmuntrar lärande till flera språk och det är bra för barnets språkutveckling. På biblioteket kan du låna barnböcker på olika språk.

Förutom att högläsning främjar läsutvecklingen är det ju framförallt en mysig och rolig stund tillsammans, där ni också får tillfälle att prata om känslor och hur vi beter oss mot varandra. Det hjälper barnet att förstå sig själv och andra.

Att lära sig att prata om känslor är också bra för barns psykiska hälsa. Dessutom kan högläsningen på så vis bidra till att ni får en bättre relation.

Tips!

- Läs högt för ditt barn varje dag
- Skapa en lugn stund för läsning och samtal
- Fortsätt läsa högt för ditt barn även när barnet själv kan läsa



Den viktiga
rörelsen

Den viktiga rörelsen

Att röra på sig är rena dunderkuren! Det stärker både kondition, muskler, skelett, psykiskt välmående och självkänsla. Barn som rör sig tillräckligt får därför goda möjligheter att orka med skolan och fritiden.

Barn i förskoleklass (och ända upp till 17 års ålder) rekommenderas minst en timmes rörelse varje dag. Det kan vara aktiv lek eller idrott där barnet till exempel hoppar, springer, dansar, kastar, balanserar eller klättrar.

Det kan också vara promenader, att åka kickbike eller att cykla. Rörelsen ska göra så att pulsen och värmen i kroppen ökar något. Många moment i den aktiva leken stärker även muskler och skelett, vilket är jättebra.

Barn behöver dessutom bli påmind om att ta rörelsepauser för att inte sitta stilla för länge. Gör några benböj tillsammans, eller dansa lite på stället.

Hitta det som barnet (och du) tycker är roligt. Det viktiga är inte hur ni rör på er utan att ni rör på er varje dag.

Var gärna aktiva tillsammans. Visa att det är bra med rörelse och att det är okej att bli svettig och flåsig.

Det bästa är att all rörelse räknas!

Tips!

- Rör er tillsammans
- Barn rör sig mer när de leker utomhus än vid lek inomhus
- Cykla eller gå tillsammans till skolan



Hälsosamma
matvanor

Hälsosamma matvanor

För barns hälsa och utveckling, och för att de ska orka med skolan och fritiden, är det viktigt att de får äta mat som är hälsosam. Det betyder att de både behöver näringsriktig mat men också goda och uppmuntrande rutiner kring maten.

Det kan kännas krångligt att veta vad som är hälsosam mat. Här kommer därför några råd på vägen.

Bra att tänka på när det gäller näringsrik mat:

- Ät mer frukt och grönt, fisk och skaldjur, nötter och frön.
- Byt ut vitt mjöl mot fullkorn, byt ut smörbaserade fetter mot växtbaserade, och byt ut feta mejeriprodukter mot magra.
- Ät mindre rött kött och chark, salt och socker.

Bra att tänka på för goda och uppmuntrande matrutiner:

- Barn behöver äta regelbundet. De behöver frukost, lunch och middag plus ett till tre mellanmål om dagen.
- Ät tillsammans. Låt gärna middagen bli en fin stund när ni samlas och pratar om hur dagen varit.
- En dag i veckan för sötsaker eller snacks räcker - välj antingen fredagsmys eller lördagsgodis.

Leta gärna efter Nyckelhålsmärkningen när ni handlar mat och ta hjälp av tallriksmodellen när du lägger upp maten.

Tips för mer frukt och grönt!

- Ge barnet grönsaksstavar medan du lagar mat
- Blanda i grönsaker och rotfrukter i maten
- Servera fruktsallad eller fruktspett i stället för sötsaker



Den digitala
vardagen

Den digitala vardagen

Du som förälder behöver hjälpa till att skapa goda vanor och tillsammans med barnet hitta en bra balans mellan deras skärmtid och andra aktiviteter i vardagen.

Idag är skärmar en stor del av barns vardag. På dem finns mycket att göra som både är lärorikt och roligt för barnet, som att titta på film, måla, spela, lära sig alfabetet eller köra skattjakt utomhus. Tiden framför skärmen gör också att barnet sitter mer stilla.

Tiden framför skärmen får inte ta tid från andra aktiviteter som sömn, lek, kompisar, läsning och fysisk aktivitet. Det bästa är att få göra olika aktiviteter varje dag och ha roligt tillsammans med andra, det mår barnet bäst av!

Du som förälder behöver vägleda barnet i deras skärmanvändning och hitta en bra balans i vardagen.

Och du, att fundera över din egen skärmanvändning som förälder är också viktigt. Barn gör som vuxna gör!

Tips!

- Ha gemensamma skärmregler
- Uppmuntra till lek och rörelse varje dag
- Ha skärmfria zoner – Matbordet är en bra plats
- 20-20-20-regeln: titta 20 meter bort från skärmen var 20:e minut och håll kvar blicken i 20 sekunder.
- Ha 40-60 cm avstånd till skärmen och minska ljusstyrkan
- Undvik skärmarna timmarna innan sovdags



**Barn behöver
den fria leken
för att upptäcka
och undersöka
världen**



Sov gott!



Sov gott!

En god sömn är viktig. När vi sover får vi den återhämtning vi behöver, både kroppen och hjärnan får vila. Hos barn utsöndras också viktiga tillväxthormon. Barn som sover bra orkar också koncentrera sig bättre i skolan och leka på fritiden.

Barn i 6-årsåldern behöver sova mellan 10–11 timmar per dygn. För att underlätta en god sömn behöver barnet få röra sig och vara aktiv under dagen för att sedan få lugn och ro på kvällen.

Det blåa ljuset från skärmar, så som tv, mobil och läsplatta kan påverka sömnhormonet negativt. En bra riktlinje är att undvika skärmar en timme innan läggdags.

Tips!

- Läs gärna en bok för ditt barn under nedvarvningen
- Ha mörkt och svalt i sovrummet



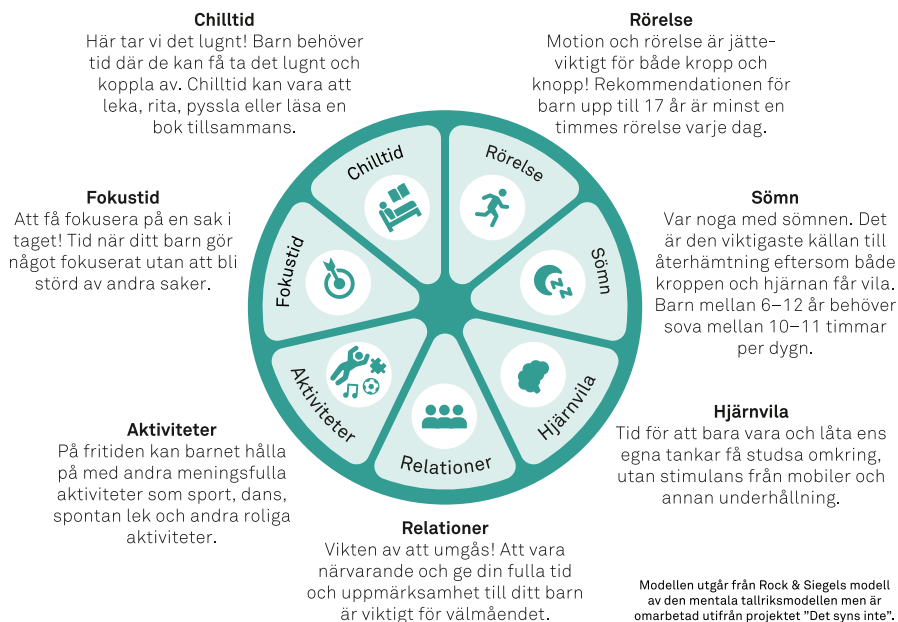
Balans i livet -
Den mentala
tallriksmodellen

Balans i livet

Som förälder behöver du se till att ditt barn får de allra bästa förutsättningarna för att utvecklas och må bra. Det är din viktigaste uppgift som förälder! Men det kanske inte alltid är så lätt. Ett bra verktyg att utgå ifrån är den mentala tallriksmodellen.

I den finns ett antal grundläggande behov, här kallat aktiviteter, som måste finnas i ditt barns liv varje dag för att de ska må så bra som möjligt och klara av livets påfrestningar på bästa sätt. Den mentala tallriksmodellen innehåller sju olika delar och visar på ett enkelt sätt vilka aktiviteter ditt barn behöver ha balans i för att må bra.

Kom ihåg att det bara behövs några doser av aktiviteterna varje dag för må bättre! Gå igenom modellen hemma och diskutera fram en bra balans tillsammans med barnet.



Länkar till bra sidor

Nedan finns länkar till bra sidor där du kan läsa mer om områdena i broschyren eller hitta annan intressant fakta.

Bra sidor:

1177 Vårdguiden

www.1177.se

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet

www.fyss.se

Generation Pep

generationpep.se

Folkhälsomyndigheten riktlinjer för fysisk aktivitet

www.folkhalsomyndigheten.se

Livsmedelsverket

www.livsmedelsverket.se

Det syns inte

detsynsinte.se

Livsviktiga snack

livsviktigasnack.se

Rädda Barnen

www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap

Statens medieråd

www.statensmedierad.se

Barnens bibliotek

www.barnensbibliotek.se/hem/forforaldrar/lasahogt



En god skolstart

Foldern är framtagen av Verksamhet Folkhälsa
Madelen Lindquist, Lydia Ersberg och Susanne Unger

Regionhuset
721 89 Västerås
021-17 30 00
region@regionvastmanland.se
www.regionvastmanland.se